

# CHĂM SÓC ĐỜI SỐNG TÂM LINH 1

Tâm linh có một đời sống riêng, luôn chuyển hóa. Sự chuyển hóa của tâm linh trong từng “sát na” ( giây, hoặc nhỏ hơn giây ). Mọi suy nghĩ, lời nói, hành động đều tạo tác nghiệp và đều làm chuyển hóa tâm linh.

## 1. Về lý luận:

Nếu như sự suy nghĩ chỉ là mông lung, rời rạc thì sự chuyển hóa là không đáng kể. Nếu như sự suy nghĩ có một hệ thống nhất định, trở thành tư duy và hình thành một tư tưởng. Tư tưởng này bám rất sâu trong nhận thức – chính nó sẽ làm chuyển hóa tâm linh sâu sắc.

Con người tồn tại trong suy nghĩ. Nói cách khác, con người tồn tại là phải suy nghĩ. Trong phần “Tâm & Tâm linh” đã tách bạch được phần nào hoạt động của *thức* và của *giác*. Suy nghĩ, đó là giòng chảy bất tận. Giòng chảy này có lúc như thác lũ – đó là những lúc phải suy tư, trầm trở, lo lắng ... Một người lo lắng, bận bịu suy nghĩ – hẳn nhiên là sự khổ cũng phải nhiều. Khi đó sự chuyển hóa tâm linh trở thành công việc không dứt, chẳng được một “sát na” nghỉ ngơi. Tâm linh rất cần sự nghỉ ngơi. Sự nghỉ ngơi của tâm linh mới thật sự là sự nghỉ thành thời của con người. Lấy ví dụ: một người, buổi trưa, “ngả lưng”, nghỉ một chút – sau cả buổi làm việc vất vả. Thế nhưng, “ngả lưng” như vậy là đã được nghỉ thành thời ? Chẳng thể thành thời – trong đôi mắt cứ đăm đăm dán vào khoảng không trước mặt ... Tâm linh sẽ luôn chuyển hóa xao động...

Loài người, hơn các loài khác ở tư duy. Với bộ não cực kỳ tinh vi, hết sức diệu kỳ ... con người nhờ nó mà trở thành “bá chủ” của muôn loài. Nhưng, cũng chính vì hoạt động không ngừng của bộ não cực kỳ tinh vi, hết sức diệu kỳ ấy mà con người trở thành rắc rối và luôn phải đối đầu trước sự khổ. Hạnh phúc trải nghiệm thực sự chỉ là thoáng chốc – và trở nên mong manh.

May mà loài người có được triết lý Phật. May mà triết lý Phật không phải là loại triết lý hình thức, vẽ vờ, phô trương ... may mà triết lý Phật không phải là loại triết lý nói cho sướng mồm, nghe cho đã tai – và dung để ... đưa con người lên tận mây xanh ...

Triết lý Phật – triết lý của thực chứng, dùng để *chữa bệnh, cứu người*.

Một khi suy nghĩ chiếm lĩnh đời sống người – cũng có nghĩa nó ảnh hưởng to lớn đến đời sống tâm linh. Những suy nghĩ tích cực, đầy ấp tình yêu thương, lấp lánh tính thiện – là những thức ăn tối cần thiết để bồi bổ, nuôi dưỡng tâm linh ; ngược lại, những suy nghĩ tiêu cực, sôi sục hận thù, tối đen sự ác – là những thứ thuốc độc khiến tâm linh yếu đuối, bệnh hoạn và cuối cùng năng lực tâm linh là yếu kém.

Hãy để ý, khi nào bắt gặp một hình ảnh thiện – ví như một đứa trẻ dắt tay bà cụ già lom khom qua đường – hình ảnh ấy tác động vào nhận thức ( suy nghĩ ) khiến ta xúc động đến mức có thể trào nước mắt. Đó là sự tác động, chuyển hóa tâm, sinh, hóa – vốn là sự chuyển hóa “thô kệch”, “nặng nề” so với sự chuyển hóa cực kỳ tinh nhạy và sinh động của tâm linh. Nếu như đó không phải là hình ảnh mà là hành động thực sự – thì sự chuyển hóa của tâm linh không chỉ dừng ở “bề mặt” mà sẽ biến thành chất – tạo ra một năng lực nhất định. Những năng lực này tích lũy đến một mức nào đó – thì ma quỷ đều “tránh xa” ; các *thần thánh* đều phải nể vì.

Hãy để ý, khi nào bắt gặp một hình ảnh ác – ví như một người hành hạ, đánh đập đứa trẻ – hình ảnh ấy tác động vào nhận thức ( suy nghĩ ) khiến ta rung mình đến mức có thể buồn nôn. Đó là sự tác động, chuyển hóa tâm, sinh, hóa – vốn là sự chuyển hóa

“thô kệch”, “nặng nề” so với sự chuyển hóa cực kỳ tinh nhạy và sinh động của tâm linh. Nếu như đó không phải là hình ảnh mà là hành động thực sự – thì sự chuyển hóa của tâm linh không chỉ dừng ở “bề mặt” mà sẽ biến thành chất – năng lực tâm linh bị hủy hoại. Năng lực tâm linh mất dần đến một mức nào đó – thì không thể còn tái sinh làm người.

Trí tuệ kém cỏi – là biểu hiện của một năng lực tâm linh kém cỏi. Trí tuệ không đồng nhất với kiến thức. Một người học vấn cao – chưa chắc là một người có trí tuệ cao. Người học vấn cao – chỉ có thể là người có lắm kiến thức. Trí tuệ, với nhà Phật – đó là trí tuệ Ba-La-Mật-Đa – tức trí tuệ tiếp cận chân lý ; thuộc về chân lý. Khái niệm trí tuệ của nhà Phật rất khác khái niệm trí tuệ dùng trong đời thường – vì trí tuệ là sự hiểu, sự nắm bắt chân lý nên trí tuệ thuộc khái niệm của nhà Phật giữ vai trò là sự suy ( soi ) xét đáng tin cậy. Như đã trình bày, *Tâm* mang tính quyết định, nói như vậy chỉ mang tính chung nhất – *Tâm* nhờ trí tuệ suy ( soi ) xét.

Có thể – do yếu tố nào đó từ tiền “*kiếp*”, một người, trong đời sống hiện tại – gặp nhiều trở ngại khó khăn, việc học hành của họ bị dở dang ... kiến thức vì vậy cũng hạn chế. Nhìn như vậy mà đánh giá trí tuệ của họ kém cỏi là không đúng. Có khi đó là một người có trí tuệ bén ngót.

Triết lý Phật đề cao Trí tuệ. Tu Phật là rèn, dũa – sao cho trí tuệ sáng suốt ; từ sáng suốt thành “bén ngót” ; từ “bén ngót” thành “cao vọi” . Vì vậy, nếu hình thức là mang tiếng tu Phật – nhưng lại chất chứa đầy mê tín của các pháp *Hữu Vi* – thì nói sao hiệu quả tu tập không là kém cỏi cho được ?!

Phải nhờ có trí tuệ sáng suốt – thì mới thoát khỏi những ma lực đen tối – từ đó mới luôn hướng đến cái *thiện*. Luôn hướng đến cái *thiện* thì mới có thể chăm sóc tốt đời sống tâm linh của mình được.

Mặt khác, nhờ có trí tuệ sáng suốt mới có khả năng tiếp cận và nhìn nhận vấn đề theo đúng bản chất của nó. Trở lại ví dụ đã từng đề cập: chị B bị anh A lừa mất hàng trăm triệu đồng. Chị B vừa mất tiền, vừa bị phụ tình. Đắng cay, đau khổ chùng chất. Nếu như chị B nương nhờ vào trí tuệ Phật – để nhìn vấn đề bằng trí tuệ sáng suốt – thì khi đó sẽ tiếp cận bản chất của hiện tượng lừa dối ấy – và cũng là lúc chị B nhận ra: sự căm tức, oán giận kia chính là sự căm giận phải dành cho bản thân mình. Trên đời này, không có một điều gì mà không chất chứa nguyên nhân của nó. Đó cũng là mặt khác trong việc chăm sóc đời sống tâm linh, có nghĩa: tránh cho tâm linh mình bị tổn thương nguy hại – bởi sự căm thù.

P.T.C